面對人生突發事件-我們該如何與當下共處

諮商心理師 陳怡真



一次早上帶領線上靜坐團體，我在和學員們解說靜坐姿勢時，因為太投入而不小心將放在左腿旁邊的水杯打翻，杯內的水毫不猶豫地在瑜珈墊四處流竄更沾溼了書本，不到一秒鐘我感覺我的到褲子也溼了。

面對這突如其來的狀況有些錯愕，我覺察到當下腦海中浮現「褲子溼了怎麼辦？」、「書本會不會溼掉？」、「地板會不會積水？」。我該要讓這些的擔憂影響接下來三十分鐘的內心安寧？或者，在此狀況下和不舒適共處並且靜坐？

幾經掙扎下，我選擇後者。

於是，在帶領學員靜坐前，我快速將書本移開淹水處，而後將注意力放回到自己身上並安穩地帶領學員完成靜坐練習。

然而，從混亂中找回平靜實屬不易，以下分享幾個簡單的靜心的練習：

1. 身體穩定

我們可以先決定一個讓身體能稍微穩定的姿勢，初學者可以從靜止的姿勢開始如坐著、躺著、站著都是可以的！

2. 找回對自我身體的注意力

將注意力從外向內感受，感受身體每個部位的狀態，如耳朵聽到的、鼻子聞到的，慢慢的領受身體與周遭環境的真實接觸，最後將注意力聚焦於當下的呼吸。

3. 聚焦於呼吸

將注意力，溫柔的專注在當下的正在呼吸上，自然呼吸，並且感受「因呼吸帶給的身體感受及變化」（例如：吸氣時胸口的起伏）。

回到事件當下，隨著一分一秒過去，專注靜坐使我原本焦急的心情逐漸沉澱、平靜。當我開始專注於呼吸時才發現，溼褲子冰冰涼涼的感受，反倒在這種天氣還挺舒服的不會不舒適。靜坐結束之後，我檢視了書本，當中幾頁有溼了又乾的痕跡，也讓這本書有了不同的風貌。
人生中，我們隨時會有突如其來的意外狀況，在那些當下我們若能在當下感受內在，隨著抗拒之心逐漸沉殿，或許會發現事件的發生並沒有預想的糟糕。我們也在這些時刻，練習安住內在，提升生命的在應變動盪的韌力。

圖片來源:pexel